సాక్షి
ఫ్యామిలీ
ఒంగోలు
ఆదివారం ॥ 20-8-2023




దేశాలు వేరైనా డ్యాన్స్ నీదేనయా!

వైరల్

- టాంజానియాలో కంటెంట్ క్రియేటర్ కలీపాల్ తన సోదరి నీల్‌పాల్‌తో కలిసి చేసిన డాన్స్ సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయింది. రణ్‌వీర్ సింగ్, ఆలియా భట్ 'రాఖీ ఔర్ రాణీకి ప్రేమ్ కహానీ' సినిమాలోని 'ఝుమ్కా' పాటకు కలీపాల్, నీమ్‌పాల్‌లు స్టెప్పులు వేశారు. తమ సంప్రదాయ దుస్తులు ధరించి చేసిన ఈ డ్యాన్స్ వీడియో 1.4 మిలియన్ల వ్యూస్‌ను సొంతం చేసుకుంది.

- ఏ దేశమేగినా గానం నుంచి నృత్యం వరకు ఏదో ఒక రూపంలో దేశం మనతో ఉంటుంది. తాజాగా ఐకానిక్ వాషింగ్టన్ మాన్యుమెంట్ (యూఎస్) బ్యాక్‌గ్రౌండ్‌గా స్వాతి జయశంకర్ భరతనాట్యం చేసింది. ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో లక్షలాది వ్యూస్‌ను సొంతం చేసుకుంది. 'బ్యూటిఫుల్ బ్యాక్‌గ్రౌండ్ బ్యూటిఫుల్ డ్యాన్స్' అంటూ కామెంట్ సెక్షన్ ప్రశంసలతో నిండిపోయింది.

మణికేరళం

ఎక్కడి కేరళ? ఎక్కడి మణిపుర్? అయితే మానవత్వానికి భౌగోళిక సరిహద్దులతో పని లేదు అని నిరూపించే విషయం ఇది. కేరళ కోచిలోని ఆర్‌సీపీ రెస్టారెంట్‌లో మణిపుర్‌కు చెందిన సుస్మిత పనిచేస్తుంది. సర్వీస్ స్టాఫ్‌లో ఒకరైన సుస్మిత ఎప్పుడూ చురుగ్గా ఉంటుంది. మూడుసార్లు 'బెస్ట్ ఎంప్లాయీ'గా అవార్డ్ కూడా అందుకుంది. అలాంటిది... ఓ రోజున సుస్మిత డల్‌గా ఉండడం చూసి 'ఏమైంది?' అని అడిగాడు జనరల్ మేనేజర్.

తన రాష్ట్రం మణిపుర్‌లో జరుగుతున్న అల్లర్లు, ఉద్రిక్త పరిస్థితుల నేపథ్యంలో తల్లి, సోదరి గురించి ప్రస్తావిస్తూ 'వారికేమైనా అవుతుందేమో' అంటూ భయపడింది.

విషయం తెలిసిన చెఫ్ పిళ్లై, అతని టీమ్ మణిపుర్ నుంచి ఆమె తల్లి, సోదరిలను రప్పించి కోచిలో బస ఏర్పాటు చేశారు. సుస్మిత తల్లి ఇబెంచదేవి, సోదరి సర్బిదేవిలకు 'ఆర్‌సీపీ కోచి కిచెన్'లో ఉపాధి కల్పించారు. ఈ స్టోరీ ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో వైరల్ అయింది.



సార్... దిస్ అబ్బాయి బీట్ మీ... బట్ ఐయామ్ నాట్ తిరిగి బీట్!

అస్సాంలోని పచిమ్ నగామ్ గ్రామంలోని 'న్యూ లైఫ్ హైస్కూల్'లో పిల్లలు ఇంగ్లిష్‌లో మాత్రమే మాట్లాడాలనే నిబంధన ఉంది. ఒక రోజు ఇద్దరు పిల్లలు గొడవ పడ్డారు. క్లాస్ టీచర్ వారిని పిలిపించి 'టెల్ మీ, వాట్ హ్యాపెన్డ్?' అని అడిగారు. 'ఇతడు నా మెడ పట్టుకున్నాడు' అని ఒకరు చెప్పాలనుకున్నారు. 'ఇతడు నా తలపై పంచ్ ఇచ్చాడు' అని మరొకరు చెప్పాలనుకున్నారు. అట్టి విషయాన్ని పూర్తిగా ఇంగ్లిష్ లాంగ్వేజ్‌లో చెప్పలేక సైన్ లాంగ్వేజ్‌ను కూడా అప్పు తెచ్చుకొని కాస్తో కూస్తో ఇంగ్లిష్‌లో ఆ పిల్లలు చెబుతున్న మాటలు నెటిజనులను నవ్వుల్లో ముంచెత్తాయి.



వేడి వేడి ఉల్లి పుష్పము

పకోడీలు, బజ్జీలు తెలుసు.
కాని ఉల్లిపాయను తామరపువ్వులా ఒలిచి
శనగపిండిలో కలిపి నూనెలో వేయించి
ఉల్లి పుష్పంగా తయారు చేసి సర్వ్ చేస్తే
11 లక్షల వ్యూస్ లొట్టలేశాయి.
వడోదర స్ట్రీట్‌ఫుడ్‌లో తాజా హల్‌చల్ ఇది.



స్ట్రీట్‌ఫుడ్ ఎంత నోరూరించేదిగా ఉన్నా శుభ్రత పాటించరనే కంప్లయింట్‌తో కొందరు తినరు. కాని వడోదరలోని ఈ తాజా చిరుతిండి హల్‌చల్ చేయడమే కాక అందరి మన్ననా పొందింది. 'చేస్తే ఇంత శుభ్రంగా చేయాలి' అనే మెచ్చుకోలు అందుకుంది. వడోదర (గుజరాత్)లోని ఇద్దరు వ్యక్తులు ప్రత్యేకమైన స్టాల్ పెట్టి ఈ 'ఉల్లి పుష్పం' (ఉల్లి బజ్జీ) అమ్ముతున్నారు. ఇందుకు పెద్దసైజు ఉల్లిగడ్డలను వాడుతున్నారు. వాటిని పువ్వులా కట్ చేసే మిషన్‌ను తయారు చేయించుకున్నారు. శుభ్రంగా వొలిచిన ఉల్లిపాయను ఈ మిషన్ కింద పెడితే పువ్వులా రెక్కలు వచ్చేలా కట్ చేస్తుంది. దానిని శనగ పిండిలో ముంచి వేడి వేడి నూనెలో వేయిస్తే ఉల్లిపువ్వు ఆకారంలో బజ్జీలు తయారవుతున్నాయి. ఇవి చూడటానికి ఆకర్షణీయంగా ఉండటంతో జనం ఎగబడుతున్నారు. అంతే కాదు చేస్తున్న పద్ధతి శుభ్రంగా ఉండటంతో సంకోచం లేకుండా తింటున్నారు. ఒక వ్లోగర్ ఈ ఉల్లిపువ్వు బజ్జీ తయారీని వీడియో తీసి ఇన్‌స్టాలో పెడితే క్షణాల్లో 11 లక్షల వ్యూస్ వచ్చాయి. 'కొత్త కొత్త ఆలోచనలే వ్యాపారాన్ని నిలబెడతాయి' అంటున్నారు. అందరి దగ్గరా ఉల్లిపాయలు ఉంటాయి. అందరూ బజ్జీలు వేస్తారు. కాని 'ఉల్లిపువ్వు బజ్జీ' అనే ఐడియా వీరికే వచ్చింది. ఆ 'ఎక్స్' ఫ్యాక్టర్ ఉన్నవాళ్లనే విజయం వరిస్తుంది. కొత్తగా ఆలోచించండి... పెద్ద విజయం సాధించండి... అని ఈ ఉల్లిపువ్వు కరకరలాడుతూ సందేశం ఇస్తోంది.

కనబడని చెయ్యేదో ఆడిస్తున్న ఆటబొమ్మలం... తోలుబొమ్మలం

'రంగ రంగ రంగస్థలానా... కనబడని చెయ్యేదో ఆడిస్తున్న ఆటబొమ్మలం అంటా...తోలు బొమ్మలం అంటా' అంటూ 'రంగస్థలం'లో తాత్వికంగా పాడతాడు రామ్‌చరణ్. ఈ పాట సంగతి ఎలా ఉన్నా 'బొమ్మలు మన కుటుంబ సభ్యులు' అంటున్నాడు ఆలిఫ్. కోల్‌కతాకు చెందిన వ్లోగర్ ఆలిఫ్ బొమ్మలు తయారుచేసే కార్మికుల వీడియోను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో పోస్ట్ చేశాడు.

లిక్విడ్ ప్లాస్టిక్‌ను వివిధ రకాల బొమ్మల మూసలలో పోయడం నుంచి బొమ్మల తలలకు ప్లాస్టిక్ వెంట్రుకలు అతికించడం వరకు రకరకాల దశలు ఈ వీడియోలో కనిపిస్తాయి.



'లైఫ్ ఇన్ ప్లాస్టిక్ నాట్ ఫంటాస్టిక్' అంటూ ఒక యూజర్ స్పందించాడు.

'అందమైన బొమ్మల వెనుక ఇంత కష్టం ఉంటుందా!' అని చెప్పేలా ఉన్న ఈ వీడియో వైరల్ అయింది.

జయహే!



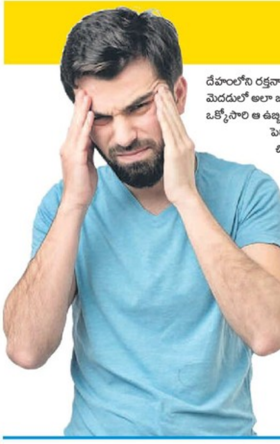
గ్రామీ అవార్డ్ విజేత రికీ కేజ్ లండన్‌లోని ప్రసిద్ధ అబేరోడ్ స్టూడియోస్‌లో మన జాతీయ గీతానికి సంబంధించి 100 మందితో లార్జెస్ట్ ఆర్కెస్ట్రాను నిర్వహించి రికార్డ్ సృష్టించాడు. ఈ వీడియోకు నెటిజనులు ఫిదా అవుతున్నారు. 'చారిత్రాత్మకమైన 100 పీస్ బ్రిటిష్ ఆర్కెస్ట్రాను నిర్వహించినందుకు మ్యూజిక్ కంపోజర్‌గా గర్విస్తున్నాను. స్వాతంత్య్ర దినోత్సవం రోజు ఈ వీడియోను ఎంతోమందికి షేర్ చేశాను. యూజ్ ఇట్, షేర్ ఇట్, వాచ్ ఇట్... బట్ విత్ రెస్పెక్ట్' అంటూ ట్విట్టర్‌లో రాశాడు రికీ కేజ్. 'వండర్‌ఫుల్' అంటూ ఈ వీడియోను రీషేర్ చేశారు ప్రధాని మోదీ.



75 కాదు 25!

సాధారణంగా 75 సంవత్సరాల వయసులో కొద్దిదూరం నడిచినా ఆయాసపడుతుంటారు. అస్సాంలోని దిబ్రూఘర్‌కు చెందిన 75 సంవత్సరాల హీర బోరా అలా కాదు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలి విషయంలో యువతను చైతన్యవంతం చేయడానికి త్రివర్ణ పతాకం చేతబూని పదికిలోమీటర్లు పాదయాత్ర చేసింది. ట్విట్టర్‌లో పోస్ట్ చేసిన ఈ వీడియో వైరల్ అయింది. 'ఆమె వయసు 75 నుంచి 25కు వచ్చింది' అంటూ నెటిజనులు స్పందించారు.

హెల్త్



అన్యురిజమ్స్ నుంచి రక్షణ సాధ్యమే!

దేహంలోని రక్తనాళాలు కొన్ని చోట్ల బలహీనంగా ఉండవచ్చు. మెదడులో అలా జరిగినప్పుడు బలహీనమైన చోట రక్తనాళం ఉబ్బి... ఒక్కోసారి ఆ ఉబ్బిన రక్తనాళంలోని లోపలి పొర మీద ఒత్తిడి పెరిగిపోయి, అది మరింత పలచబారి అకస్మాత్తుగా చిట్లిపోవచ్చు. ఈ పరిణామం మెదడులో జరిగితే అక్కడ జరిగే రక్తస్రావంతో మరెన్నో దుష్పరిణామాలు చోటు చేసుకునే ప్రమాదం ఉంది. ఒక్కోసారి ప్రాణాంతకమూ కావచ్చు. ఇలా మెదడులోని రక్తనాళాల్లో బలహీనమైన చోట రక్తం పేరుకుని, అది బుడగలా మారడాన్ని 'అన్యురిజమ్స్' అంటారు. అప్పటివరకూ అంతా బాగున్నట్టే అనిపిస్తూ... అకస్మాత్తుగా ప్రమాదాన్ని తెచ్చిపెట్టే ఈ కండిషన్‌పై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.

మెదడు చుట్టూరా ఆవరించుకుని ఉండే స్థలాన్ని సబర్కనాయిడ్ ప్రాంతంగా చెబుతారు. అన్యురిజమ్ కేసుల్లో దాదాపు 90 శాతం మందిలో ఆ ప్రాంతంలో రక్తస్రావం అవుతుంది కాబట్టి దాన్ని 'సబర్కనాయిడ్ హేమరేజ్' (ఎస్ఏహెచ్) అంటారు. రక్తనాళాలు చిట్లిన ప్రతి ఏడుగురిలోనూ నలుగురిలో ఏదో ఒకరకమైన వైకల్యం చోటు చేసుకునే అవకాశం ఉంది. రక్తస్రావం కాగానే పక్షవాతం (స్ట్రోక్), కోమాలోకి వెళ్లే అవకాశాలెక్కువ.

అన్యురిజమ్స్ ఉన్న చాలామందిలో మెదడులో రక్తనాళాలు బలహీనంగా ఉన్నప్పటికీ అదృష్టవశాత్తు వారి జీవితకాలంలో అవి చిట్లకపోవచ్చు. కొందరిలో ఉబ్బు చాలా చిన్నగా ఉండవచ్చు. కానీ మరికొందరిలో ఇది ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు వాటిని 'జెయింట్ అన్యురిజమ్స్' అంటారు. ఇలాంటివి అకస్మాత్తుగా చిట్లే అవకాశాలుంటాయి. దాంతో బాధితుల్లో అకస్మాత్తుగా పక్షవాతం కనిపించవచ్చు. హార్ట్ ఎటాక్స్‌లోలాగే 'సబర్కనాయిడ్ హ్యామరేజ్' అకస్మాత్తుగా సంభవిస్తుంది.

కారణాలు

- పొగాకు వాడకం, అనియంత్రితమైన రక్తపోటు, డయాబెటిస్ వంటివి
- రక్తానికి వచ్చే ఇన్ఫెక్షన్ కారణంగా కలిగే దుష్పరిణామాలు (కాంప్లికేషన్స్)
- చాలావరకు పుట్టుకతో వచ్చే (కంజెనిటల్), అలాగే జన్యుపరమైన కారణాలు. ఫ్యామిలీ హిస్టరీలో ఈ సమస్య ఉన్నప్పుడు ముప్పు ఎక్కువ
- క్రమబద్ధంగా / ఆరోగ్యకరంగా లేని జీవనశైలి
- ఏదైనా ప్రమాదం కారణంగా రక్తనాళాలు గాయపడటం.
- కొన్ని అరుదైన కేసుల్లో... ఫైబ్రోమస్క్యులార్ డిస్‌ప్లేసియా వంటి కండరాల జబ్బు, మూత్రపిండాల్లో నీటితిత్తుల్లా ఉండే పాలిసిస్టిక్ కిడ్నీ డిసీజ్... అన్యురిజమ్‌కు దారితీసే అంశాలు.

చిట్లినప్పుడు కనిపించే లక్షణాలు



- జీవితంలో ఎప్పుడూ రానంత అత్యంత బాధతో కూడిన తలనొప్పి
- స్పృహ కోల్పోవడం
- పక్షవాతం / ఫిట్స్ కూడా
- మాట్లాడలేకపోవడం, మూతి వంకరపోవడం

ముందే తెలిస్తే ముప్పు నివారణకు అవకాశం...

అన్యురిజమ్స్ ప్రాణాంతకమే అయినా ముందే తెలిస్తే బాధితుల్ని రక్షించుకునేందుకు అవకాశాలు పెరుగుతాయి. మెదడు సీటీ స్కాన్, మెదడు ఎమ్మారై పరీక్షల ద్వారా తలలోని రక్తనాళాలను పరిశీలించినప్పుడు ఈ సమస్య బయటపడే అవకాశం ఉంది. అందుకే ఫ్యామిలీ హిస్టరీలో ఈ ముప్పు ఉన్నవారు సీటీ, ఎమ్మారై పరీక్షలు చేయించడం ఒకరకంగా నివారణ చర్యలాంటిదే అనుకోవచ్చు. ఈ పరీక్షల్లో సెరిబ్రల్ అన్యురిజమ్స్ ఎక్కువగా ఉన్నట్లు తేలితే... గుండెకు చేసినట్టే మెదడుకూ యాంజియోగ్రామ్ చేస్తారు. 'సెరిబ్రల్ యాంజియో' అనే ఈ పరీక్షతో అన్యురిజమ్స్‌ను ముందుగానే నిర్ధారణ చేయడం ద్వారా ప్రాణాపాయ ప్రమాదాల్ని చాలావరకు నివారించవచ్చు.

గుండెకు రక్తాన్ని చేరవేసే రక్తనాళాల్లో పూడిక చేరడం వల్ల అడ్డంకులతో గుండెపోటు వస్తే... అప్పటికే అన్యురిజమ్స్‌కు గురైన రక్తనాళాలు చిట్లడం వల్ల సబర్కనాయిడ్ హ్యామరేజ్ వస్తుంది.

చికిత్సా ప్రత్యామ్నాయాలు

- శస్త్రచికిత్స కాకుండా మందులిస్తూ చేసే చికిత్స (నాన్ సర్జికల్ మెడికల్ థెరపీ)
- శస్త్రచికిత్స లేదా క్లిప్పింగ్
- ఎండోవాస్క్యులార్ థెరపీ లేదా కాయిలింగ్ (అడ్డంకిప్ డివైస్ లేకుండా చేసే చికిత్స / వీలునుబట్టి డివైస్ వాడటం). వీటి గురించి వివరంగా...

మెడికల్ థెరపీ: రక్తనాళాలు చిట్లకముందు చేసే చికిత్స ఇది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచేందుకు మందులిస్తూ, కొని ఆహారాలు, వ్యాయామాలు సూచిస్తారు. అన్యురిజమ్స్ సైజు తెలుసుకోడానికి నిర్ణీత వ్యవధుల్లో తరచూ ఎమ్మారై / సీటీ స్కాన్/యాంజియోగ్రఫీ) చేయించడం అవసరం.

శస్త్రచికిత్స / క్లిప్పింగ్: పుర్రె తెరవడం ద్వారా చేసే శస్త్రచికిత్స (క్రేనియాటమీ) ద్వారా ఉబ్బిన రక్తనాళాల్ని నేరుగా పరిశీలిస్తూ, పరిస్థితిని అంచనా వేస్తారు. అన్యురిజమ్‌లను గుర్తించి, శస్త్రచికిత్సతో వాటిని జాగ్రత్తగా వేరుచేస్తారు. ఉబ్బిన చోట క్లిప్పింగ్ జరిపాక మళ్లీ మునపటిలా రక్తప్రసరణ జరిగేలా జాగ్రత్త తీసుకుంటారు.

ఎండోవాస్క్యులార్ కాయిలింగ్: తొడ ప్రాంతంలోని రక్తనాళం నుంచి ఒక పైప్ (క్యాథెటర్)ను ప్రవేశపెట్టి... అందులోంచి మరింత చిన్న పైప్‌లతో మెదడులోని అన్యురిజమ్స్‌కు చేరి, అక్కడ రక్తనాళాన్ని చుట్టలుచుట్టలుగా చుట్టుకుపోయేలా చేస్తారు. దాంతో ఉబ్బిన ప్రాంతానికి రక్తసరఫరా ఆగుతుంది. ఫలితంగా చిట్లడం నివారితమవుతుంది. ప్రస్తుతం ఉన్నవాటిల్లో దీన్ని మేలైన చికిత్సగా పరిగణిస్తున్నారు. ఇందులోనే బెలూన్ కాయిలింగ్ అనే ప్రక్రియలో అన్యురిజమ్ ఉన్న ప్రాంతానికి దగ్గర్లో బెలూన్ లాంటి దాన్ని ఉబ్బేలా చేసి, ఆటు తర్వాత కాయిలింగ్ చేస్తారు. ఇలా పెద్ద రక్తనాళాల దగ్గరున్న ఉబ్బును చిట్లకుండా రక్షిస్తారు. ఇవిగాక... దాదాపు ఏడేళ్ల నుంచి రక్తప్రవాహపు దిశ మళ్లించడానికి 'ఫ్లో డైవర్టర్ స్టెంట్స్' ఉపయోగిస్తున్నారు. వీటితో అన్యురిజమ్‌లోని రక్తపు దిశను మళ్లించి క్రమంగా ఉబ్బు తగ్గిపోయేలా చేస్తారు.

బాధితుల పరిస్థితిని బట్టి చికిత్సా ప్రత్యామ్నాయాలను డాక్టర్లు ఎంచుకుంటారు.



డాక్టర్ పవన్ కుమార్ పెళ్లూరు
కన్సల్టెంట్ న్యూరో సర్జన్

మీనియర్స్ డిసీజ్ అంటే..!

మన లోపలి చెవి (ఇన్నర్ ఇయర్) వినికిడి సామర్థ్యానికీ, నిటారుగా ఉండేందుకు దోహదం చేస్తుంది. ఇక్కడ సమస్య వస్తే వినికిడి శక్తి తగ్గడంతో పాటు, నిటారుగా నిలబడి ఉండే సామర్థ్యం కూడా తగ్గిపోయి ఒళ్లంతా గిర్రున తిరుగుతూ, తూలి కిందికి పడిపోతామేమోనన్న ఫీలింగ్ కలుగుతుంది. అంతేకాదు... ఏదో ఎలక్ట్రిక్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ దగ్గర నిలబడినప్పుడు వినిపించే హోరు లాంటిది చెవిలోంచి వినబడుతుంటుంది. ఇలా వినికిడి తగ్గడం, తూలి కిందపడిపోయేలా బ్యాలెన్స్ కోల్పోవడం, చెవిలోంచి హోరు వినిపించడం వంటి లక్షణాలతో వ్యక్తమయ్యే మీనియర్స్ డిసీజ్‌పై అవగాహన కోసం ఈ కథనం.

మీనియర్స్ డిసీజ్‌ను 'ఇడియోపథిక్ ఎండోలింఫాటిక్ హైడ్రాప్స్' అని కూడా అంటారు. అది ప్రాణాంతకం కాదుగానీ... చికిత్స అందకపోతే క్రమంగా వినికిడి శక్తి కోల్పోయే అవకాశమూ ఉంది. గతంలో కాస్త అరుదుగా కనిపించే ఈ సమస్య... ఇప్పుడు ఎక్కువగా కనిపిస్తుండటం వైద్యవర్గాల్లో ఆందోళనను కలిగిస్తోంది.

- **వర్టిగో లక్షణాలు:** పిల్లలు గిరగిరా తిరిగీ, తిరిగీ అకస్మాత్తుగా ఆగినప్పుడు బ్యాలెన్స్ కోల్పోయి తూలికింద పడిపోతామేమో అనిపించినట్లుగా లేదా రంగుల రాట్నంపై నుంచి విసిరివేసినట్లుగా అనుభూతి చెందుతూ ఆందోళన పడుతుంటారు. వర్టిగోలో కనిపించే ఇదే లక్షణం మీనియర్‌లోనూ కనిపిస్తుంది.
- **టిన్నైటస్ లక్షణాలు:** ఎలక్ట్రిక్ ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ల దగ్గరి గుయ్ అనే శబ్దమే కొందరికి చెవుల్లోంచి వినిపిస్తూ, చికాకు కలిగిస్తుంది. టిన్నైటస్‌లోని ఇదే లక్షణం... మీనియర్స్ డిసీజ్‌లోనూ కనిపిస్తుంది.
- **వినికిడి తగ్గడం:** లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయడం, చికిత్స తీసుకోకపోవడం వల్ల శాశ్వతంగా వినికిడి కోల్పోయి... పర్మనెంట్ డెఫ్‌నెస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. వినికిడి లోపం అన్నది ఒక్కోసారి పెరుగుతూ ఒక్కోసారి తగ్గుతూ ఉంటుంది. కొన్నిసార్లు ఒకేరోజులోనే ఈ పెరగడం తగ్గడం జరుగుతూ ఉంటుంది. చెవి నిండిపోయినట్లుగా ఉండే ఫీలింగ్ చికాకు కలిగిస్తూ ఉంటుంది.

లక్షణాలు
మీనియర్స్ డిసీజ్‌లో వర్టిగో, టిన్నైటస్, వినికిడిలోపం (డెఫ్‌నెస్) ఈ మూడు లక్షణాలూ కలగలసి ఉంటాయి.

- **నిర్ధారణ పరీక్షలు:** ● బాధితులు చెప్పే లక్షణాలతో ● ఆడియాలజిస్టుల ఆధ్వర్యంలో వినికిడి సామర్థ్యం పరీక్షలు (ఆడియోమెట్రీ టెస్ట్), వెస్టిబ్యులార్ టెస్ట్ బ్యాటరీ పరీక్షలతో పాటు డాక్టర్ల ఆధ్వర్యంలో మెదడు ఎమ్మారై, 'ఎలక్ట్రో కాక్లియోగ్రఫీ', 'ఎలక్ట్రో నిస్టాగ్మోగ్రఫీ' వంటి పరీక్షలు మీనియర్స్ డిసీజ్ నిర్ధారణకు తోడ్పడతాయి.



డాక్టర్ ఈ.సీ. వినయ కుమార్
సీనియర్ ఈఎన్‌టి సర్జన్



చికిత్స: ● వికారం, వాంతుల వంటి లక్షణాలను తగ్గించేందుకు యాంటీ-నాసియా (యాంటీ-ఎమిటిక్) మెడిసిన్స్ ఇస్తారు ● చెవిలోని ఒక రకం ద్రవం పెరగడం వల్ల మీనియర్స్ డిసీజ్ వచ్చే అవకాశం ఉన్నందున దేహంలోని ద్రవాలను బయటకు పంపించేందుకు మూత్రం ఎక్కువగా వచ్చే మందులైన 'డై-యూరెటిక్స్' అనే మందుల్ని వాడతారు ● వర్టిగోలో కనిపించే కళ్లు తిరగడం, పడిపోవడం లాంటి లక్షణాలను తగ్గించేందుకు 'వెస్టిబ్యులార్ రీ-హ్యాబిలిటేషన్' అని పిలిచే ఫిజియోథెరపీ లాంటి చికిత్సలను అందిస్తారు. ఇందులో బాధితులతో కొన్ని రకాల వ్యాయామాలు చేయిస్తారు ● వినికిడి సామర్థ్యం కోల్పోయిన వారిలో... వారు ఏ మేరకు కోల్పోయారో దాన్ని బట్టి హియరింగ్ ఎయిడ్ మెషిన్‌నూ అమర్చవచ్చు. ● పై చికిత్సలేవీ పనిచేయనప్పుడు చాలా అరుదుగా కొందరిలో శస్త్రచికిత్స చేయాల్సి రావచ్చు. ఇందులో 'ఎండోలింఫాటిక్ శాక్' అనే ప్రొసీజర్ ద్వారా చెవిలో అత్యధికంగా స్రవించే ద్రవాన్ని డ్రెయిన్ చేస్తారు ● ఈ మధ్య అందుబాటులోకి వచ్చిన 'ఇంట్రాటింపానిక్ స్టెరాయిడ్ ఇంజెక్షన్స్' థెరపీ కూడా ఉపయోగపడుతుంది.

- **ఇతర పరీక్షలు:** మెదడులో గడ్డలు, కొన్ని రకాల మెదడు సమస్యలు ఉన్నప్పుడూ ఈ లక్షణాలే కనిపిస్తాయి కాబట్టి... 'మీనియర్స్ ప్రోటోకాల్' కూడా చేసి... సమస్య మెదడుకు సంబంధించింది కాదని రూల్ అవుట్ చేసుకుంటారు.
- **నివారణ / వ్యాధి ఉన్నవారికి చెప్పే జాగ్రత్తలు:** ● మీనియర్స్ డిసీజ్ ఉన్నవారిలో కొన్ని రకాల ఆహార నియంత్రణలను సూచిస్తారు. ఇవి కొంతమేరకు నివారణకూ తోడ్పడతాయి ● ఆహారంలో ఉప్పు తగ్గించడం ● చాక్లెట్లు, కెఫిన్ ఎక్కువగా ఉండే కాఫీ, కోలాడ్రింక్స్ వంటి పానీయాలను పరిమితంగా తీసుకోవడం ● ఆల్కహాల్, పొగ అలవాట్లకు దూరంగా ఉండటం ● చైనా సాల్ట్‌కు దూరంగా ఉండటం.

మెడిటిప్: పెద్దపేగు క్యాన్సర్ నివారణకు...

మారిన ఆహారపు అలవాట్లతో గతంలో పాశ్చాత్య దేశాల్లోనే కనిపించిన పెద్దపేగు క్యాన్సర్ ఇప్పుడు మన దేశంలోనూ ఎక్కువగా కనిపిస్తోంది. చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలతోనే దీన్ని నివారించవచ్చు. అవి... ● కొవ్వులు తక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ... తాజా ఆకుకూరలను, పండ్లను అందులో భాగం చేయాలి ● మాంసాహారాన్ని పరిమితంగా తీసుకోవడంతో పాటు అందులో కొవ్వు మోతాదులు తక్కువగా ఉండే చికెన్, చేపల వంటి వైట్ మీట్‌ను మాత్రమే తీసుకోవాలి. వేటమాంసం, రెడ్‌మీట్ నుంచి దూరంగా ఉండాలి ● తేలిగ్గా విరేచనమయ్యేందుకు ఆహారంలో పీచు ఎక్కువగా ఉండే చిరుధాన్యాలూ, కాయధాన్యాలకు ప్రాధాన్యమివ్వాలి ● మంచి ఆరోగ్యకరమైన విసర్జక అలవాట్లు కలిగి ఉండాలి. అంటే రోజూ ఒకేవేళకు మల విసర్జనకు వెళ్లడం, అజీర్తి, గ్యాస్ ట్రబుల్ లేకుండా చూసుకోవడం లాంటివి. మలవిసర్జన సాఫీగా జరగాలంటే దేహానికి మంచి కదలికలూ, తగినంత వ్యాయామం ఉండాలి ● పొగ, మద్యం వంటి అలవాట్లకు దూరంగా ఉండాలి. ఈ సూచనలు కేవలం పెద్దపేగు (కోలన్) క్యాన్సర్‌ను మాత్రమేగాక అనేక ఇతర క్యాన్సర్లతోపాటు మరెన్నో జబ్బులనూ నివారిస్తాయి.